

***Ei ole koskaan liian myöhäistä tai liian varhaista opiskella asahin ohjaajaksi.***

## 80/20-KAMPANJA!

*Asahi Nordic tarjoaa ilmaisen koulutuksen alle 20- ja yli 80-vuotiaille*

Asahi Nordic ry on Suomessa kehitetyn terveysliikunnan asahin yhdistys. Yhdistyksessämme on yli sata asahin ohjaajaa, jotka pitävät asahin liikuntatunteja kaikkialla Suomessa. Asahi Nordicin ryhmiä on myös ulkomailla. Asahia on helppo oppia ja monet jäsenistämme ovat tulleet mukaan ilman liikunnallista taustaa. Asahi on laji, jota seniori-ikäinenkin ei vain pysty harrastamaan, vaan voi myös toimia lajin ohjaajana!

Asahi on matalan kynnyksen terveysliikuntaa, jonka avulla iäkkäät pystyvät vahvistamaan voimiaan ja kehittämään tasapainoaan pärjätäkseen arjessa. Nuorille asahi on loistava työkalu vähentämään opiskelupaineita ja ylläpitämään liikunnallisia kykyjä.

Kannustaaksemme nuorten ja iäkkäämpien henkilöiden terveysliikunnan harrastustoimintaa tarjoamme syyskaudella 2022 **alle 20- ja yli 80-vuotiaille mahdollisuuden kouluttautua asahi-ohjaajaksi ilmaiseksi!**

Nuori voi hyödyntää saamaansa ohjaajakoulutusta perustamalla terveysliikunnan ryhmiä esimerkiksi kouluunsa tai opiskelupaikalleen ja vanhempi ohjaaja saa itselleen mielekästä harrastustoimintaa, jonka avulla voi ylläpitää omaa ja ikätovereidensa hyvää oloa ja sosiaalisia suhteita.

**Kouluttajat** Kampanjan kouluttajina toimivat Asahi Nordicin pääkouluttajat. Koulutus kestää yhden viikonlopun. Asahi perustuu tutkittuun tietoon liikunnan terveysvaikutuksista ja niistä koulutuksessamme vastaa sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Yrjö Mähönen.

**Lisää tietoa** Tutustu koulutukseen verkkosivuillamme osoitteessa <https://www.asahinordic.com/8020--kampanja>

Kysymyksiin koulutuskampanjasta vastaavat Risto Lehto ja Maarit Lintukorpi.

Maarit Lintukorpi, [asahi@asahinordic.com](mailto:asahi@asahinordic.com), p. 040 747 5342  
Risto Lehto, [info@asahinordic.com](mailto:info@asahinordic.com), p. 040 554 3954